

Äspereds IF's Skidläger i Orsa, tors-sön 28/11-1/12 2019

Allmänt

I år är det lite nyheter för vårt snöläger. Vi åker lite tidigare på säsongen och dessutom är det ny destination, Orsa. Vi är 20 stycken som åker till snölägret.

Det är roligt, nyttigt och lärorikt att vara på läger. Vi skall ha kul, väldigt mycket kul och roligt på resan och på skidlägret i Orsa Grönklitt. Vårt mål är att lägerdagarna ska göra avtryck som ungdomarna förhoppningsvis minns och tänker tillbaka på med glädje på resten av livet. Vi ska också komma ihåg att anledningen till att vi åker på träningsläger, och att Äspereds IF betalar och investerar 30.000:- på detta träningsläger är för att skapa gemenskap, klubbkänsla och utveckla vår skidåkning. Skidåkning under bra förhållanden, i en härlig miljö, för att komma hem väl förberedda till skidsäsongen. Därför ska vi ta vara på detta och att var och en gör sitt allra bästa för att lägret ska bli ett oförglömligt och positivt minne både för dig själv och dina kamrater.

Även detta år ingår en **spåravgift** för samtliga.

Resan:

I år åker vi egen buss från Äspered (Limnareds Buss). Bussen kommer till Lundavallen kl. 6:30 och vi åker så fort vi hunnit lasta bussen. Jämfört med tidigare år kommer vi fram tidigare på dagen och vi räknar därför med att hinna med er mer rejält skidpass redan på torsdagen.

Mat & Logi

Vi bor nära skidspåret i Orsa Grönklitt. Vi har 4 st 6-bäddsstugor till vårt förfogande. Vi har bokat helpension frukost, lunch och middag. Därutöver tar vi med oss mat, frukt mm för mellanmål eller kvällsmål i stugorna för de som önskar.

Skidträningen

Vi planerar att genomföra 6 skidpass på träningslägret. Ett kvällspass på torsdag, två pass per dag fredag, lördag, och ett förmiddagspass på söndag innan hemresan. 50% klassiskt och 50% fritt för ungdomarna. De vuxna, som inte vill träna på egen hand, är också med när vi tränar klassisk teknik. När det är fristilsträning erbjuds, i den mån vi har tillgängliga ledare, även klassisk teknik för vuxna. Alternativt att man tränar på egen hand på det som man lärde sig på senaste ledarledda passet.

Så här tidigt på säsongen kommer vi att fokusera mycket på skidvana och teknik. Därför blir det fokus på att utveckla skidtekniken i både låg och hög fart.

Ditresan

Bussen kommer **kl. 6:30** avgår så fort den är packad från Äspereds Klubbstuga.

På resan upp stannar vi för en paus på (30 min) i Mariestad och längre paus (45 min) i Vansbro och åter. Antingen egen matsäck eller något som man själv köper där vi stannar. Vi räknar med att vara uppe i Orsa kl.15.

Ta med fika för två tillfällen och "matsäck"/lunchpengar.

Gemensam skaffning (ÄIF ordnar och bekostar)

Mellanmål, frukt, träningsdryck, förnödenheter i stugan, vallor

Fickpengar

Behövs egentligen inte förutom till lunch på ditresan (om man inte har med sig något) samt mat på hemresan och möjligen till förtäring utöver måltiderna som ingår.

Hemresan

Före söndagens skidpass städar vi stugorna gemensamt samt packar bussen. Vi tränar sedan sista passet, efter passet duschar vi och byter om vid skidstadion. Lägret avslutas med lunch på Orsa Grönklitt. Prel avresa kl 12.30. På hemresan stannar vi i Vansbro (eller möjligen Filipstad) på nytt för en sen lunch, som var och en står för själv. Vi beräknas vara hemma igen i Äspered vid 21-tiden.

Betalning

Lägret betalas före avresan till Äspereds IF **BG 366-8423**. Märk betalningen med "Skidläger Idre" + deltagarnas namn.

Ungdomar **1.500:-** (priserna subventionerade av ÄIF).

Föräldrar/vuxna **3.650:-** (självkostnad).

Ledare:

Lars Backlund (Tel: 070-3839901) Claes Persson (Tel: 070-3037282), Klaes Göransson (073-8676817) och Magnus Abrahamson (Tel: 070-5159495).

Packning

Namnmärkt allting som ni vill ska med hem igen. Träningskläder, skidutrustning, ja allt. Vi bor många i samma stuga, med likadana grejer, i gemensamma utrymmen (tex. torkskåp, badrum). Det kan vara kallt i Orsa så flera lager med träningskläder kan behövas.

✓ Obligatoriskt

Skidor (glidade), stavar, skidskor för åtminstone klassisk åkning

Stavar för fristilsåkning (OK att låna någon längre kamrats klassiska stavar)

Skidfodral

Träningsunderkläder (typ Lager 1) (långkalsonger, tröja. Kan behövas dubbla lager vid kallt väder)

Träningströja (typ Lager2)

Skidstrumpor

Överdragskläder (typ Äspereds-overallen)

Äspereds-mössa

Skidhandskar

Varma extravantar

Ryggväska m termos (för varm träningsdryck)

Liten rygsäck (för ev. långtur eller att ha extrakläder i vid spårcentralen under passet)

Salva för ansikte, örsnibbar, händer o fötter (för att hindra köldskador vid hård kyla)

Extra mössa (vid sträng kyla)

Extra tröja (vid sträng kyla)

Sänglinne

Toa-artiklar

Badhandduk

Varm jacka, mössa, vantar/handskar, termobyxor och kängor (vi går ute mycket till o från maten och kan också behöva kläder för snölek mm)

Fritidskläder

Gympa-skor

✓ **Rekommenderas**

Skate-skidor (glidade) och skate-skor (några par finns att låna av ÄIF)

Träningsväst

Skidträkt

Öronlappar, "rånarluva", head

Pjäxskydd, skoöverdrag (för de som lätt fryser om fötterna)

Vallor

Extra omgång träningsunderkläder (6 träningar i samma underställ blir ofräscht)

Pannlampa (för möjlighet att åka spår utan elbelysning på eftermiddagspasset, tänk på batterier om lampan inte är uppladdningsbar)

"Mys-plagg"

Innetofflor

Gose-djuret ☺

Böcker, spel mm

... och sist men inte minst, ett strålande glatt humör (som alltid ☺)